Kotlety schabowe w sosie barbecue

Słodko-kwaśny sos barbecue to doskonały dodatek do smażonych kotletów schabowych. Potrawę tę, podawaną z pilawem z owoców i orzeszków piniowych oraz sałatą, możemy przyrządzić na treściwą kolację.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju słonecznikowego
4 kotlety schabowe bez kostki, okrojone z tłuszczu (ok. 140 g każdy)
100 ml soku pomarańczowego
4 łyżki płynnego miodu
2 łyżki sosu sojowego
2 łyżki wytrawnego sherry
2 łyżki czerwonego octu winnego
2 łyżki musztardy dijon
2 łyżki przecieru pomidorowego

sól i pieprz

Pilaw
250 g ryżu basmati
1 łyżka oleju słonecznikowego
1 cebula, pokrojona w plasterki
1 ząbek czosnku, drobno posiekany
50 g orzeszków piniowych
50 g rodzynków
600 ml wywaru warzywnego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na patelni i wrzucić kotlety. Smażyć 5 minut, przewracając raz na drugą stronę aż przyrumienią się z obu stron.

2) Utrzeć w małej misce sok pomarańczowy, miód, sos sojowy, sherry, ocet, musztardę i przecier pomidorowy. Polać mięso przyrządzonym w ten sposób sosem barbecue i dusić je na małym ogniu 15 minut, aż będzie miękkie, przewracając raz lub dwa razy na drugą stronę.

3) Przygotować pilaw. Wrzucić ryż do sita i przepłukać zimną, bieżącą wodą, aż będzie spływała czysta. Starannie odsączyć. Rozgrzać olej w rondlu, wrzucić cebulę oraz czosnek i smażyć 5 minut, aż cebula zmięknie i zacznie się rumienić. Dodać orzeszki piniowe oraz rodzynki i smażyć, mieszając, przez 2–3 minuty, aż piniole przyrumienią się na złocisty kolor.

4) Wrzucić ryż i starannie wymieszać. Wlać wywar i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, przykryć i dusić 10 minut, aż ryż będzie miękki i wchłonie cały płyn. Doprawić do smaku.

5) Przełożyć pilaw na talerze i ułożyć obok po jednym kotlecie polanym sosem barbecue.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 671 kcal, 40 g białka, 19 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 85 g węglowodanów (w tym 33 g cukrów), 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock